

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Калининградской области**  
**Управление образования администрации муниципального образования**  
**"Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области"**  
**МАОУ ООШ п. Грачевка**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_

Злаказова С.В.  
от «26 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_

Полищук М.Г.  
от «26 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Коноваленко М.Н.  
Приказ №71 от «26 » августа  
2024 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

**5 класс**

Всего учебных часов – 68

Срок реализации 2024– 2025 учебный год

Гуцалюк В.Ф.  
учитель физкультуры

**п. Грачевка 2024 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно – спортивного направления «Баскетбол» для учащихся 5 классов разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ);
3. Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г.

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления “Баскетбол” предназначена для обучающихся 5 классов, проявляющим интерес к физической культуре и спорту.

### **ЦЕЛЬ:**

создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

### **ЗАДАЧИ:**

1. ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;
2. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
3. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 11-12 лет.

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, города, матчевые встречи и т.п.).

Баскетбол - вид спорта, в котором игроки передвигаются на очень высокой скорости, выполняют сложные физические и технические приемы с использованием прыжков, упражнений, выполняемых в различных условиях равновесия, при постоянном физическом контакте спортсменов друг с другом, что сопровождается многочисленными возможностями для травмирования. Нагрузки на мышцы, связки, сухожилия и суставы достигают максимума. Вот почему необходимо предпринимать определенные меры, чтобы минимизировать риск получить травму.

Современный уровень развития баскетбола требует совершенного владения мячом на большой скорости. Индивидуальное мастерство баскетболистов становится все более виртуозным. Растет число скоростных атак, увеличивается количество дальних и средних бросков, более мощной и жесткой становится борьба у щитов. Все это требует разносторонней

физической и отличной функциональной подготовки игроков. В современных условиях возрастной акселерации и снижения возраста сборных команд особое значение имеет целенаправленное физическое воспитание в детском и юношеском возрасте, когда закладывается фундамент высоких и стабильных результатов. Этап начальной спортивной подготовки в баскетболе (11-14 лет) совпадает с периодом наиболее активного формирования двигательного анализатора. Вот почему целенаправленное развитие комплекса качеств и навыков в этом возрасте в дальнейшем обеспечивает высокое спортивное мастерство.

### **Место программы в образовательном процессе**

В соответствии с учебным планом на занятиях внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления «Баскетбол» в 5 классах отводится 2 часа в неделю (68 часов в год).

Режим занятий: 68 часов, 2 раза в неделю – по 1 академическому часу.

Все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность 40 минут. Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
3. Практический метод;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.

### **Формы проведения занятий и виды деятельности**

1. **Однонаправленные занятия.** Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.
2. **Комбинированные занятия.** Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
3. **Целостно-игровые занятия.** Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
4. **Контрольные занятия.** Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

## Поурочный план программы 5 класс

**Занятие 1.** Вводное занятие по основам игры в баскетбол. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Теоретические сведения об избранной игре. Общеразвивающие упражнения. Специальные комплексы упражнений для разминки. Упражнения в парах с ведением мяча в беге или ходьбе. Учебная игра.

**Занятие 2-3.** Теоретические сведения о победах российских баскетболистов на Олимпийских играх. Передвижение в защитной стойке приставными шагами. Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Ознакомление с техникой броска мяча в корзину со штрафной линии. Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра.

**Занятие 4-5.** Ведение мяча после ловли, не совершая пробежки. Комбинированное передвижение учащихся в защитной стойке. Передвижение в защитной стойке по зрительному восприятию. Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра.

**Занятие 6-7.** Ведение мяча левой, правой рукой с обводкой стоек. Ознакомление учащихся с остановкой шагом без мяча. Передвижение в защитной стойке по зрительному восприятию. Ходьба через барьеры. Прыжковая подготовка. Учебная игра.

**Занятие 8-9.** Передвижение в защитной стойке по зрительному восприятию. Ознакомление с техникой броска одной рукой с места. Комбинированное передвижение учащихся в защитной стойке. Передача мяча из рук в руки. Учебная игра.

**Занятие 10-11-12.** Ознакомление учащихся остановке с поворотом. Ознакомление броска в корзину сбоку от щита. Ведение мяча левой, правой рукой с обводкой стоек. Передача мяча в парах в движении. Общефизическая подготовка. Учебная игра.

**Занятие 13-14.** Обучение технически правильному выполнению броска мяча в корзину. Ведение мяча левой, правой рукой с обводкой стоек. Передача мяча в парах в движении. Комбинированное передвижение учащихся в защитной стойке. Учебная игра.

**Занятие 15-16.** Обучение учащихся остановке и повороту с мячом во время его движения. Обучение технически правильному выполнению броска мяча в корзину с обратным вращением мяча. Передача мяча в парах в движении. Правильные тактические действия и приемы во время учебной игры.

**Занятие 17.** Групповые и индивидуальные действия в игровых ситуациях. Броски мяча в корзину с разных точек. Комбинированное передвижение учащихся в защитной стойке. Ознакомление учащихся с техникой остановки прыжком. Ловля и передача мяча без пробежек. Учебная игра.

**Занятие 18.** Инструктаж по технике безопасности на тренажерах. Теоретические сведения о гигиене тела. Упражнения с отягощениями для развития скоростно-силовых качеств у школьников. Упражнения на гибкость с использованием подручных средств.

**Занятие 19-20-21.** Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча в парах в движении двумя руками от груди, одной рукой от

плеча и груди. Комбинированное передвижение учащихся в защитной стойке. Броски мяча в движении и с места в корзину с разных точек. Ловля и передача мяча без пробежек. Правильные тактические действия и приемы во время учебной игры.

**Занятие 22-23.** Скоростное ведение мяча. Ведение мяча в парах без зрительного контроля. Броски мяча в движении и с места в корзину с разных точек. Комбинированное передвижение учащихся в защитной стойке. Эстафеты с мячами.

**Занятие 24-25.** Ведение мяча по восьмерке. Передача мяча в парах в движении. Ознакомление учащихся с техникой поворота на опорной ноге на 180. Групповые и индивидуальные действия в игровых ситуациях. Учебная игра.

**Занятие 26-27.** Остановка шагом или прыжком. Ведение с переводом мяча с руки на руку с пассивным защитником. Комбинированное передвижение учащихся в защитной стойке. Обучение броску мяча в движении после двух шагов с разных точек. Учебная игра с правильным выполнением тактических и технических приемов.

**Занятие 28-29-30.** Ведение двух мячей одновременно. Активные действия в защите и нападении. Передача мяча в парах в движении двумя руками от груди, одной рукой от плеча и груди. Групповые и индивидуальные действия в игровых ситуациях. Продолжение обучения броску мяча в движении после двух шагов с разных точек.

**Занятие 31-32.** Обучение учащихся технике освобождения от опеки защитников. Обучение штрафному броску. Передачи мяча в парах на месте и при встречном движении. Совершенствование элементов техники и правил игры в двусторонней учебной игре с применением зонной защиты.

**Занятие 33-34.** Борьба за мяч, отскочивший от щита. Передача мяча в парах в движении. Групповые и индивидуальные действия в игровых ситуациях. Броски мяча в движении и с места в корзину с разных точек. Учебная игра с правильным выполнением тактических и технических приемов.

**Занятие 35-36.** Ведение мяча с изменением направления и скорости. Обучение передаче мяча с отскоком от пола на месте и в движении в парах. Броски мяча в движении после двух шагов с разных точек. Штрафной бросок. Учебная игра с правильным выполнением тактических и технических приемов.

**Занятие 37-38.** Скоростное ведение мяча. Ведение мяча по восьмерке. Передача мяча в парах в движении и на месте с отскоком от пола. Групповые и индивидуальные действия в игровых ситуациях. Броски мяча в движении и с места в корзину с разных точек.

**Занятие 39-40.** Обучение персональной защите. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в движении и с места в корзину с разных точек. Совершенствование элементов техники и правил игры в двусторонней учебной игре с применением зонной защиты.

**Занятие 41-42.** Обучение вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Броски мяча в движении и с места в корзину с разных точек. Совершенствование элементов техники и правил игры в двусторонней учебной игре с применением зонной защиты.

**Занятие 43-44.** Борьба за мяч, отскочивший от щита. Продолжение обучению вырыванию и выбиванию мяча. Совершенствование элементов техники игры в игровых ситуациях. Броски мяча в движении и с места в корзину с разных точек. Индивидуальные и групповые действия во время игры.

**Занятие 45-46.** Борьба за мяч, отскочивший от щита. Продолжение обучению персональной защите. Совершенствование ведения мяча с обводкой, передачи мяча в движении, бросков в кольцо в движении после двух шагов. Учебная игра с правильным выполнением тактических и технических приемов.

**Занятие 47-48.** Обучение учащихся выполнению броска двумя руками от головы в прыжке, одной рукой от плеча после двух шагов. Передачи мяча в движении. Действия защитников при персональной опеке. Двусторонняя игра.

**Занятие 49-50.** Обучение учащихся передвижению в нападении и защите. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Совершенствование элементов техники и правил игры в двусторонней учебной игре с применением зонной защиты.

**Занятие 51-52.** Дриблинг. Активные действия в защите. Пассивная и активная обводка соперника. Обучение ведению мяча при сближении с соперником. Учебная игра с правильным выполнением тактических и технических приемов.

**Занятие 53-54.** Продолжение обучению учащихся выполнению броска двумя руками от головы в прыжке, одной рукой от плеча после двух шагов. Передачи мяча в движении. Действия защитников при персональной опеке. Передвижение в нападении и защите. Двусторонняя игра с правильным выполнением тактических и технических приемов.

**Занятие 55-56.** Дриблинг. Активные действия в защите. Пассивная и активная обводка соперника. Продолжение обучению ведению мяча при сближении с соперником. Совершенствование элементов техники и правил игры в двусторонней учебной игре с применением зонной защиты.

**Занятие 57-58.** Перехват мяча у соперника. Действия защитников при персональной опеке. Передвижение в нападении и защите. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Групповые и индивидуальные действия в игровых ситуациях. Двусторонняя игра с правильным выполнением тактических и технических приемов.

**Занятие 59-60.** Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником, передвижения в нападении и в защите. Броски и передачи мяча от головы и ловля высоко летящих мячей. Совершенствование элементов техники и правил игры в двусторонней учебной игре с применением зонной защиты.

**Занятие 61-62.** Быстрый отрыв и прорыв в нападении. Действия защитников при персональной опеке. Передвижение в нападении и защите. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Групповые и индивидуальные действия в игровых ситуациях. Двусторонняя игра с правильным выполнением тактических и технических приемов.

**Занятие 63-64.** Совершенствование ведения мяча при сближении с соперником, передвижения в нападении и в защите. Броски и передачи мяча от головы и ловля высоко летящих мячей. Совершенствование элементов техники и правил игры в двусторонней учебной игре с применением зонной защиты.

**Занятие 65-66.** Действия защитников при персональной опеке. Групповые и индивидуальные действия. Передвижение в нападении и защите. Совершенствование элементов техники и правил игры в двусторонней учебной игре с применением зонной защиты.

**Занятие 67-68.** Действия защитников при персональной опеке. Передвижение в нападении и защите Совершенствование элементов техники и правил игры в двусторонней учебной игре с применением зонной защиты.

## **Характеристика основных видов деятельности обучающихся**

### **Знания о физической культуре**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- использовать занятия и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья школьников через организацию здоровьесберегающих практик.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы представлены соответственно личностными, метапредметными результатами:

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **МАТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

## **Содержание программы**

### **Основы знаний по баскетболу**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Социокультурные основы**

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

### **Медико-биологические основы**

Роль баскетбола, как вида спорта, в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Аутогенная тренировка.

### **Приемы закаливания**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Водные процедуры. Купание в открытых водоемах. Пользование баней.

### **Общеразвивающие физические упражнения**

#### **Развитие скоростных способностей:**

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнение различных заданий. Бег на месте в максимальном темпе, повторный бег в горку и с горки с максимальной скоростью, повторное пробегание скоростных дистанций с изменяющимся интервалом отдыха. Бег по разметкам и на дистанцию 60 м, 100м с максимальной скоростью, бег с ускорениями из разных исходных положений, с собиранием малых предметов, прыжки через скакалку на месте и в движении, эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

#### **Развитие выносливости:**

равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, спортивные игры с увеличивающимся временем игры, ходьба на лыжах по пересеченной местности. Бег с гандикапом.

#### **Развитие силовых способностей:**

ходьба в глубоком приседе, прыжки на месте из разных исходных положений, прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте, с поворотом на 180<sup>0</sup> и 360<sup>0</sup>. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприсядь, в различных направлениях, напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением,

броски набивного мяча 1 кг из разных исходных положений. Подтягивание и отжимание туловища, приседания в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением, лазание по канату, сгибание туловища из положения, лежа, сгибание прямых ног из положения виса на руках, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и самостоятельно. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы, комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью, подвижные игры с силовой направленностью.

#### **Развитие координации:**

варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления.

#### **Развитие гибкости:**

комплексы упражнений, выполняемых с большей амплитудой движений, на подвижность суставов, на напряжение и расслабление мышц, «мост» из положений стоя, лежа, полу шпагат и шпагат, наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед.

#### **Специально-развивающие упражнения**

#### **Развитие скоростных способностей:**

ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнение различных заданий. Челночный бег (чередование прохождения отрезков дистанции лицом и спиной вперед), бег с максимальной скоростью между стоек. Ускорения по прямой с выпадами в правую и левую стороны, ускорения с доставанием рукой мяча, подвешенного на разной высоте. Выполнение освоенных и тактических действий и технических приемов в быстром темпе, индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

#### **Развитие силовых способностей:**

комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы. Ходьба в глубоком приседе. Прыжки на одной и обеих ногах, с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте, с поворотом на 180<sup>0</sup> и 360<sup>0</sup>. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением, прыжки в полуприсядь в различных направлениях. Напрыгивание на возвышение и спрыгивание с ускорением, броски набивного мяча 1 кг из разных исходных положений, многоскоки, челночный бег с касанием пола рукой, элементы игры в баскетбол.

#### **Развитие выносливости:**

повторное пробегание скоростных дистанций с изменяющимся интервалом отдыха, непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной и максимальной интенсивности, кроссовый бег, полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжковых упражнений, баскетбол с увеличивающимся временем игры.

#### **Развитие координации:**

акробатические упражнения, бег по рейке гимнастической скамейки, по бревну, ведение мяча между стоек, ведение мяча с изменяющимися по команде скоростью и направлением передвижения, ведение теннисного мяча.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по баскетболу

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний по баскетболу	в процессе занятий
2.	Общеразвивающие физические упражнения:	<b>48</b>
	2.1. скоростные способности;	12
	2.2. силовые способности;	10
	2.3. выносливость;	8
	2.4. координация движений;	10
	2.5. гибкость	8
3.	Специально – развивающие упражнения:	<b>20</b>
	3.1. скоростные способности;	6
	3.2. силовые способности;	6
	3.3. выносливость;	4
	3.4. координация движений	4
	Итого	<b>68</b>

### Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

### Тематический план программы 5 класс

№	Названия разделов тем	Всего, час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Вводное занятие	2	2		Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу
2.	Передвижения и остановки без мяча	2		2	Стойка игрока. Перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево
3.	Передвижения и остановки без мяча	2		2	Остановки: двумя шагами, прыжком
4.	Передвижения и остановки без мяча	2		2	Прыжки, повороты вперед, назад
5.	Передвижения и остановки без мяча	2		2	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)
6.	Ловля мяча	2		2	Ловля мяча: -двумя руками на уровне груди; -двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)
7.	Передача мяча	2		2	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении
8.	Передача мяча	2		2	Передача мяча одной рукой от плеча
9.	Передача мяча	2		2	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола
10.	Передача мяча	2		2	Передача мяча двумя руками сверху
11.	Передача мяча	2		2	Передача мяча одной рукой снизу вперед
12.	Передача мяча	2		2	Передача мяча одной рукой снизу назад
13.	Ведение мяча	2		2	Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

14.	Ведение мяча	2		2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения
15.	Ведение мяча	2		2	Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)
16.	Ведение мяча	2		2	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку
17.	Броски мяча	2		2	Бросок двумя руками от груди с места
18.	Броски мяча	2		2	Бросок одной рукой от плеча с места
19.	Броски мяча	2		2	Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения
20.	Броски мяча	2		2	Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке
21.	Отбор мяча	2		2	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении
22.	Отбор мяча	2		2	Вырывание мяча из рук соперника
23.	Отбор мяча	2		2	Накрывание мяча при броске
24.	Отвлекающие приемы (финты)	2		2	Финты без мяча
25.	Отвлекающие приемы (финты)	2		2	Финты с мячом
26.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		2	Сочетание приемов без броска мяча в кольцо
27.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		2	Сочетание приемов с броском мяча в кольцо
28.	Выполнение комбинаций из освоенных	2		2	Индивидуальные действия в нападении в защите

	элементов техники перемещений и владения мячом				
29.	Техника игры	2		2	Взаимодействие двух игроков
30.	Техника игры	2		2	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника
31.	Техника игры	2		2	Двусторонняя учебная игра
32.	Подвижные игры и эстафеты	2		2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий
33.	Подвижные игры и эстафеты	2		2	Игры, развивающие физические способности
34.	Физическая подготовка	2		2	Развитие силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости.
	ИТОГО	68	2	66	

### **Описание материально-технического обеспечения программы**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Площадка баскетбольная
2. Баскетбольные щиты и кольца
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Мячи волейбольные
9. Мячи для метания
10. Мячи баскетбольные
11. Мячи футбольные

### **Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.;
2. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.